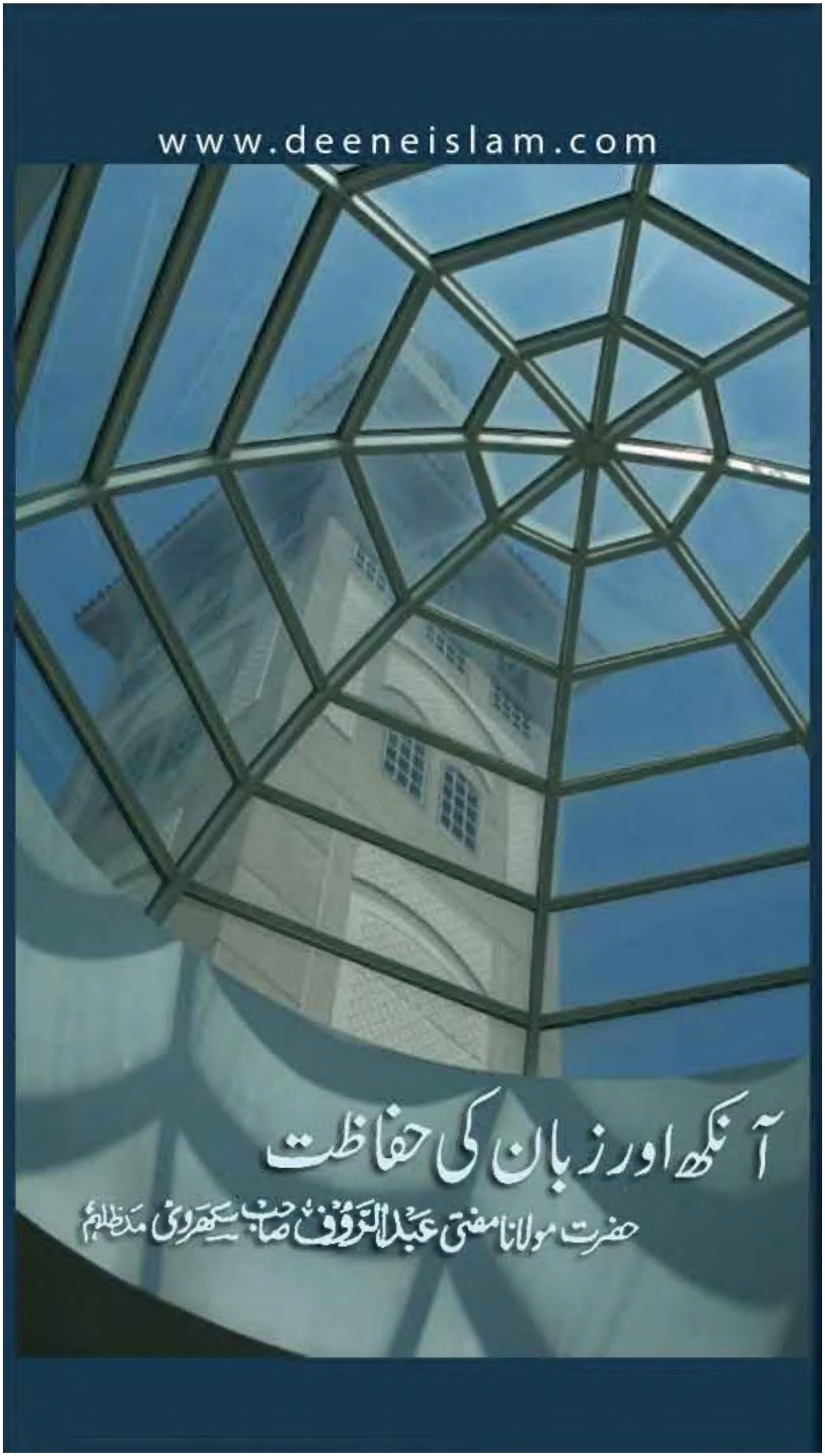

www.deeneislam.com
آنکھ اور زبان کی حفاظت
حضرت مولانا مفتی عبدالرؤف صاحب سکھروی مدظلہم

عنوان	صفحہ نمبر

آنکھ اور زبان کی حفاظت

بسم اللہ الرحمٰن الرحیم

آنکھ اور زبان کی حفاظت

الحمد للّٰہ نحمدہ ونستعینہ ونستغفرہ و نؤمن بہ ونتوکل علیہ، ونعوذ باللّٰہ من شرور انفسنا ومن سیٔات اعمالنا، من یھدہ اللّٰہ فلا مضل لہ ومن یضللہ فلا ھادی لہ، ونشھد ان لا الہ الا اللّٰہ وحدہ لاشریک لہ، ونشھد ان سیدنا وسندنا ومولانا محمداً عبدہ ورسولہ، صلی اللّٰہ تعالٰی علیہ وعلٰی اٰلہ واصحابہ وبارک وسلم تسلیماً کثیرًا کثیرا۔

اما بعد!

فاعوذ باللّٰہ من الشیطٰن الرجیم۔ بسم اللّٰہ الرحمٰن الرحیم

﴿ولقد آتینا لقمٰن الحکمۃ ان اشکر للّٰہ ومن یشکر فانما یشکر لنفسہ ومن کفر فان اللّٰہ غنی حمید، صدق اللّٰہ العظیم﴾ (سورۃ لقمان: ۱۲)

تمہید

یہ سورۂ لقمان کی آیت ہے، اس سورۃ میں اللہ تعالٰی نے اپنے نیک اور مقبول بندے حضرت لقمان علیہ السلام کی نصیحتیں بیان فرمائی ہیں۔ اس آیت کی تفسیر میں سحبان الہند حضرت مولانا سعید صاحب رحمۃ اللہ علیہ نے حضرت لقمان علیہ السلام کا ایک قول نقل کیا ہے، وہ قول یہ ہے کہ حضرت لقمان علیہ السلام نے فرمایا کہ میں نے چار ہزار پیغمبروں کی خدمت اور صحبت میں رہ کر جو کچھ ان سے سنا اور ان کی جو تعلیمات حاصل کیں، ان کا خلاصہ یہ آٹھ نصیحتیں ہیں:

پہلی نصیحت

پہلی نصیحت یہ ہے کہ جب تم نماز میں ہو تو اپنے دل کی حفاظت کرو۔

دوسری نصیحت

دوسری نصیحت یہ ہے کہ جب تم دستر خوان پر بیٹھو تو اپنے حلق کی حفاظت کرو۔

ان دونوں نصیحتوں کے بارے میں پچھلے جمعوں میں کافی تفصیل سے عرض کیا جاچکا ہے، اللہ تعالیٰ ہمیں ان پر عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے آمین۔

تیسری نصیحت ــــ آنکھ کی حفاظت

حضرت لقمان علیہ السلام نے تیسری نصیحت یہ فرمائی کہ جب تم کسی کے گھر میں جاؤ تو اپنی نظر کی حفاظت کرو۔ پہلے زمانے میں شرعی پردے کا رواج تھا اور اس کا اہتمام ہوتا تھا، اس لئے باہر تو بے پردگی کا کوئی امکان نہیں تھا، البتہ کسی کے گھر میں جاکر ہی اس گھر کی خواتین اور وہاں کی نامحرم عورتوں پر نظر پڑجانے کا امکان تھا۔ اس لئے اس پس منظر میں یہ نصیحت فرمائی کہ جب تم کسی کے گھر جاؤ تو اپنی نظر کی حفاظت کرو، مثلاً کہیں کواڑ میں کوئی سوراخ ہو، یا کہیں کوئی جنگلہ کھلا ہوا ہو، یا کہیں پردہ ہٹا ہوا ہو، اور وہاں سے تمہیں صاحب خانہ کے گھر والے نظر آسکتے ہوں تو تم اپنی نظر بچالو اور اپنے اختیار سے ان پر نظر مت ڈالو۔ اس لئے کہ ایک تو جس کے گھر میں ہم گئے ہیں، اس کا زیادہ حق ہے کہ ہم اس کے گھر والوں سے اپنی نظر کی حفاظت کریں، ورنہ صاحب خانہ کی یہ خیانت ہوگی۔ دوسری طرف ایک نامحرم عورت پر جان بوجھ کر نظر ڈالنا گناہ کی بات ہے۔ بہرحال، اصل نصیحت اپنی نظر کی حفاظت کرنے کی فرمائی ہے کہ جب کسی کے گھر جاؤ تو زیادہ اہتمام سے اپنی نظر کی حفاظت کرو کہ کسی نامحرم عورت پر نظر نہ پڑنے پائے، اور اگر کبھی ایسا موقع آجائے

تو اپنی نظر کو بچاؤ۔

نظریں نیچی رکھیں

لیکن یہ حکم صرف گھر کے اندر تک محدود نہیں ہے، بلکہ اصل حکم یہ ہے کہ اپنے قصد و اختیار سے نہ تو نامحرم عورتیں نامحرم مردوں کو دیکھیں، نہ ہی نامحرم مرد نامحرم عورتوں کو دیکھیں۔ جہاں اللہ پاک نے پردہ کا حکم دیا ہے، وہاں دوسری طرف نظریں نیچی رکھنے کا بھی حکم دیا ہے۔ یہ حکم مردوں کو بھی دیا ہے اور عورتوں کو بھی دیا ہے۔ چنانچہ مردوں کو حکم دیتے ہوئے فرمایا:

﴿قل للمؤمنین یغضوا من ابصارھم ویحفظوا فروجھم﴾ (سورۂ نور)

"یعنی آپ مؤمن مردوں سے فرما دیجئے کہ وہ اپنی نگاہوں کو نیچی رکھیں، اور اپنی شرمگاہوں کی حفاظت کریں"۔

مسلمان خواتین کو حکم دیتے ہوئے فرمایا:

﴿قل للمؤمنٰت یغضضن من ابصارھن ویحفظن فروجھن ولا یبدین زینتھن﴾ (سورۂ نور)

"یعنی آپ مؤمن خواتین سے فرمادیجئے کہ وہ اپنی نگاہوں کو نیچی رکھیں اور اپنی شرمگاہوں کی حفاظت کریں، اور اپنی آرائش و زیبائش کو ظاہر نہ ہونے دیں"۔

یعنی باقاعدہ مکمل پردے کے ساتھ رہیں تاکہ ان کی آرائش اور زیبائش نامحرم مردوں پر ظاہر نہ ہونے پائے۔

نظریں نیچی رکھنے کا گھر کے اندر بھی حکم ہے اور گھر کے باہر بھی حکم ہے۔

شہوت کے گناہوں کا آغاز نظر سے ہوتا ہے

ہمارے موجودہ دور میں گھر کے اندر بھی بے پردگی ہے اور گھر کے باہر بھی بے

پردگی ہے، ہر جگہ گناہ ہی گناہ کے مناظر نظر آتے ہیں، اس لئے آج اور زیادہ اللہ تعالیٰ کے اس حکم پر عمل پیرا ہونے کی ضرورت ہے۔ اور یہ بات یاد رکھئے کہ انسان جن وجوہات کی وجہ سے گناہوں کے اندر مبتلا ہوتا ہے، وہ بنیادی طور پر تین ہیں: ان میں سے ایک بڑی وجہ شہوت ہے، ہر انسان کے اندر اللہ تعالیٰ نے اپنی حکمت اور مصلحت سے شہوت رکھی ہے، اور وہ اپنی جگہ بہت بڑی نعمت ہے، لیکن اس کا بے جا استعمال گناہ اور ناجائز ہے اور بڑے بڑے گناہوں کا ذریعہ ہے۔ یہ شہوت مرد میں بھی ہے اور عورت میں بھی ہے، اس لئے خواتین کو پردے کا اور نظریں نیچی رکھنے کا حکم ہے، اور مردوں کو بھی اپنی نظریں بچانے کا حکم ہے۔ اس نظر کے بچانے میں بھی بڑی حکمت ہے، اس لئے کہ جتنے بھی شہوت کے گناہ ہیں، ان کا آغاز نظر سے ہوتا ہے۔ جب ایک نامحرم مرد اور نامحرم عورت ایک دوسرے کو دیکھتے ہیں بس یہیں سے شیطان اپنا کام شروع کردیتا ہے اور دونوں کے دلوں میں گناہوں کے جذبات ابھار کر ایک ایک کرکے گناہ کراتا چلا جاتا ہے، اس طرح بعض اوقات ایک دوسرے کو آخری گناہ یعنی بدکاری تک پہنچا دیتا ہے۔

گناہوں سے بچنے کا ایک ذریعہ

جناب رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم پر قربان جایئے کہ آپ صلی اللہ علیہ وسلم نے پہلے ہی قدم پر بند لگادیا اور جہاں سے گناہ کی ابتداء ہوتی ہے وہیں پر روک لگادی اور نظر بچانے کا حکم دے دیا۔ لہٰذا اگر تم نظر کو بچالو گے تو آگے کے تمام گناہوں سے بچتے چلے جاؤ گے، اور جس نے اپنی نظر کو نہیں بچایا تو وہ بعد کے گناہوں میں مبتلا ہوتا جائے گا۔ چنانچہ پہلے وہ نامحرم سے باتیں کرے گا پھر اس کے قریب جائے گا اور بے تکلفی ہوگی، بات چیت ہوگی، اور آخر کار بدکاری میں مبتلا ہوجائے گا، جس کا آغاز بدنگاہی سے ہوا تھا۔ لہٰذا جس نے اپنی نظر کو بچالیا، اس نے باقی گناہوں سے بھی اپنے آپ کو بچالیا، اور جو بدنگاہی سے نہ بچا وہ باقی گناہوں میں بھی مبتلا ہوتا چلا جائے گا۔

نظر کا اثر دل پر

اس لئے ہر عمر کے لوگوں کو اس گناہ سے بچنے کی کوشش کرنی چاہئے۔ چاہے وہ مرد ہو یا عورت ہو، چاہے وہ جوان ہو یا بوڑھا ہو، اور چاہے وہ بزرگ ہو یا ولی ہو، سب کو اس گناہ سے بچنا چاہئے۔ سکھر میں ہمارے ایک بزرگ حضرت حکیم محمد ابراہیم صاحب رزمی رحمۃ اللہ علیہ گزرے ہیں، انہوں نے بد نگاہی کے سلسلے میں ایک بہت پیارا رباعی کہا ہے، جس میں سبھی کچھ فرمادیا ہے ؎

نظر بر قدم ہو، قدم بر زمیں ہوں
یقیناً یہ صورت تو ہے اختیاری
نہ روکا نظر کو جو بے باکیوں سے
تو لٹ جائے گی دل کی پونجی ہی ساری

اس لئے کہ بد نگاہی کا سب سے پہلا اثر دل پر ہوتا ہے، اگر اس نے دل سے اس نقش کو نہ نکالا تو پھر وہ اندر ہی اندر اپنی جگہ بنا لیتا ہے اور دل پر نقش ہوجاتا ہے، اور نقش ہوجانے کے بعد گناہوں کا اور ناجائز خواہش اور ناجائز شہوت کا بیج دل میں ڈل گیا، اب اگر اس نے توبہ کے ذریعہ اس بیج کو دل سے نہ نکالا تو پھر نہ جانے وہ کتنے بے شمار گناہوں میں مبتلا ہونے کا سبب بن جائے گا اور کتنے گناہ اس سے سرزد ہوجائیں گے۔

بد نگاہی سے بچنے کا علاج

بہرحال، بد نگاہی کا پہلا علاج جو ہر انسان کے اختیار میں ہے، یہ ہے کہ اپنی نگاہ کو نیچی رکھے، پھر آہستہ آہستہ جب وہ نظر نیچی رکھنے کا عادی بن جائے گا، تو پھر وہ جنسی تقاضوں اور شہوت کے نتیجے میں جتنے گناہ ہوتے ہیں، انشاء اللہ تعالیٰ ان سے بھی محفوظ ہوجائے گا۔ اور اگر نگاہ کی حفاظت نہ کی تو اس بد نظری کا پہلا اثر دل پر ہوگا، جس کے نتیجے میں اس کے دل سے آخرت کی فکر ختم ہوجائے گی۔ جس طرح چراغ

گل کرنے سے اندھیرا ہوجاتا ہے، اسی طرح اس کے دل میں اس گناہ کی ظلمت پیدا ہوجائے گی یا جیسے گناہوں سے بچنے والے انسان کے دل میں آخرت کی تیاری اور اس کے فکر کی ایک شمع روشن ہوتی ہے، جس کی وجہ سے انسان اللہ تعالیٰ کو یاد کرتا ہے، قرآن کی تلاوت کرتا ہے، آخرت کی فکر کرتا ہے، گناہوں سے بچنے کی فکر کرتا ہے، اچھا بننے کی کوشش کرتا ہے اور اس کے دل میں اچھے اچھے کاموں کے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ لیکن جب انسان اپنے قصد اور اختیار سے بدنگاہی کے گناہ کو کرنا شروع کردیتا ہے اور توبہ بھی نہیں کرتا تو سب سے پہلے دل کا وہ منور چراغ گل ہوجاتا ہے، اور اس کے گل ہوتے ہی شہوت بھڑکنے لگتی ہے، چاہے اس کو اس کا احساس ہو یا نہ ہو، اور اس کے دل کے سامنے اعمال بد کا اندھیرا ہی اندھیرا ہوتا ہے، اور اس کو تمام راستے بدکاری کی طرف لیجانے لگتے ہیں۔ اب بُرے بُرے جذبات اور بُری بُری خواہشات اور بُرے بُرے تقاضے انسان کے دل میں پیدا ہوتے رہتے ہیں، اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ آہستہ آہستہ بڑے بڑے گناہوں کے اندر مبتلا ہوجاتا ہے، حالانکہ بعض مرتبہ ظاہری اعتبار سے وہ بڑا نیک اور صالح معلوم ہوتا ہے۔ لیکن مخفی طور پر وہ ان گناہوں میں مبتلا رہتا ہے۔

ٹی وی دیکھنا بدنگاہی کا ذریعہ ہے

چنانچہ متعدد لوگ ہیں جو حج بھی کرتے ہیں، عمرے بھی کرتے ہیں، نمازیں بھی پڑھتے ہیں، روزے بھی رکھتے ہیں، مگر ساتھ میں ٹی وی پر فلمیں وغیرہ بھی دیکھتے ہیں حالانکہ ٹی وی پر فلمیں وغیرہ دیکھنے میں بدنگاہی اور بدنظری کے سوا اور کیا ہے۔ اس ٹی وی میں جتنی فلمیں اور دیگر پروگرام وغیرہ آتے ہیں وہ اکثر نامحرم مردوں اور نامحرم عورتوں پر مشتمل ہوتے ہیں۔ ان کو شہوت سے دیکھنا بلاشبہ گناہ ہے۔ آج اس ٹی وی کے ذریعہ بدنگاہی کا گناہ کتنے وسیع پیمانے پر ہورہا ہے۔ اور آج انسان ٹی وی دیکھ کر اپنی جنسی خواہش کو تسکین دیتا ہے۔ اس کے نتیجے میں پورے معاشرے

میں بگاڑ پیدا ہو رہا ہے، کس قدر بے راہ روی، بے حیائی اور بے غیرتی، عیاشی، بدمعاشی، فحاشی، تیز رفتاری سے ہمارے معاشرے میں پھیل رہی ہے، اور جن گھروں میں ٹی وی دیکھنے کا عام مشغلہ ہے، وہاں پر عموماً دین صرف نام کی حد تک رہ گیا ہے، نہ ان میں اخلاق ہیں نہ کوئی اچھا کردار ہے، نہ کوئی حیا اور شرم باقی ہے، اور اسلام کی کوئی چیز بظاہر وہاں موجود نہیں ہے سوائے نام کے کہ نام مسلمانوں جیسا ہے، ورنہ ان کا بولنا چالنا، اٹھنا بیٹھنا اور لباس و پوشاک، وضع قطع سب غیر اسلامی ہے، کیونکہ رات دن ٹی وی سے یہی سبق مل رہا ہے اور زبردست بدنگاہی ہو رہی ہے۔ جس کی وجہ سے معاشرتی خرابیاں تیزی سے پھیلتی جارہی ہیں اور شرم و حیاء کا جنازہ نکل رہا ہے، بے حیائی اور بے غیرتی حد سے زیادہ بڑھتی چلی جارہی ہے۔

ٹی وی دیکھنا چھوڑ دیں

اس کا تقاضہ یہ ہے کہ ہم پہلی فرصت میں ٹی وی دیکھنے سے بچیں اور اپنے گھر میں اور اپنے خاندان اور برادری میں سب مل کر خواتین میں شرعی پردے کا اہتمام کرائیں۔ تب جاکر ہم اس گناہ سے بچ سکیں گے، ورنہ کم از کم ہر شخص اپنے اوپر تو اختیار رکھتا ہے کہ وہ اپنی نظر کو بچائے، اپنے دل کو بچائے، اپنے کان کو بچائے، لہٰذا ان سب گناہوں سے بچنے کا اہتمام کرنا چاہئے۔ بہرحال، حضرت لقمان علیہ السلام کی تیسری نصیحت یہ ہے کہ جب تم کسی کے گھر جاؤ تو اپنی نظر کی حفاظت کرو۔ گھر کے اندر بھی حفاظت کرو اور گھر کے باہر بھی حفاظت کرو۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو حضرت لقمان علیہ السلام کی اس نصیحت پر عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔ آمین۔

چوتھی نصیحت ___ زبان کی حفاظت

حضرت لقمان علیہ السلام نے چوتھی نصیحت یہ فرمائی کہ جب لوگوں کے اندر بیٹھو تو اپنی زبان کی حفاظت کرو۔ یہ زبان اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے اگر انسان اس کو صحیح استعمال کرے تو ذرا سی دیر میں کروڑوں نیکیاں کما ڈالے۔ ایک کلمہ ہے:

﴿لا الہ الا اللہ وحدہ لا شریک لہ احدا صمدا لم یلد ولم یولد ولم یکن لہ کفوا احد﴾

اگر کوئی اس کلمہ کو ایک دفعہ پڑھ لے تو ازروئے حدیث اس کے نامۂ اعمال میں بیس لاکھ نیکیاں لکھ دی جاتی ہیں۔ اگر پانچ مرتبہ پڑھے تو ایک کروڑ نیکیاں ہوگئیں۔ اگر دس دفعہ کہے تو دو کروڑ نیکیاں ہوگئیں، اگر روزانہ ہر نماز کے آگے یا پیچھے بیس مرتبہ پڑھ لے تو روزانہ پانچ کروڑ نیکیاں حاصل ہوجائیں گی، اب دیکھئے کہ ذرا سی دیر میں کتنی نیکیاں حاصل ہوگئیں۔ یہ سب زبان کا کام ہے۔

مختصر کلمات اور ثواب زیادہ

ایک اور کلمہ ہے:

﴿لا الہ الا اللہ واللہ اکبر﴾

یہ بہت مختصر کلمہ ہے جو ہر مسلمان مرد و عورت کو انشاء اللہ تعالیٰ یاد ہوگا۔ حدیث شریف کی رو سے اگر کوئی شخص اس کلمہ کو ایک مرتبہ پڑھ لے تو اس کے جسم کا ایک چوتھائی حصہ جہنم سے آزاد ہوجائے گا۔ اگر دو مرتبہ پڑھے گا تو آدھا جسم آزاد ہوجائے گا۔ اور اگر چار مرتبہ پڑھے گا تو پورا جسم جہنم سے آزاد ہوجائے گا، اور اللہ تعالیٰ اس کو دوزخ سے بری فرمادیتے ہیں۔ اگر کوئی شخص ہر نماز کے بعد چار مرتبہ اس کلمہ کو پڑھ لیا کرے تو ایک دن میں پانچ مرتبہ اس کو دوزخ سے براءت کا پروانہ مل جائے گا کہ یہ شخص دوزخ سے آزاد ہے، اور چار مرتبہ اس کو پڑھنے میں کچھ دیر بھی نہیں لگتی۔ ایک اور حدیث شریف میں ہے کہ اگر کوئی شخص تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھ لے تو پورے قرآن شریف پڑھنے کا ثواب مل جاتا ہے۔ اسی طرح ایک اور حدیث میں ہے کہ لا الہ الا اللہ اگر ایک پلڑے میں رکھ دیا جائے اور دوسرے پلڑے میں ساتوں زمین اور ساتوں آسمان رکھ دیئے جائیں تو کلمہ والا پلڑا جھک جائے گا، اور اس کے مقابلے میں ساتوں آسمان اور ساتوں زمین والا پلڑا ہلکا

ہو جائے گا۔ لیکن اخلاص سے پڑھنے کی بات ہے۔ جتنا اخلاص سے پڑھیں گے اتنا ہی وزن زیادہ ہو جائے گا۔

زبان کے بعض گناہ

بہرحال، یہ زبان بہت بڑی دولت ہے جو اللہ تعالیٰ نے ہمیں مفت دے رکھی ہے۔ لہٰذا اس زبان کی قدر یہی ہے کہ اس کو اللہ تعالیٰ کی یاد میں، اللہ تعالیٰ کی اطاعت میں، اللہ تعالیٰ کے ذکر میں اور اللہ تعالیٰ سے دعا مانگنے میں لگایا جائے، اور گناہوں سے اس زبان کو بچایا جائے۔ زبان کے بیس گناہ ہیں جن کو حضرت امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے "احیاء العلوم" میں تفصیل سے بیان فرمایا ہے۔ اور ان کا خلاصہ "تبلیغ دین" میں بھی لکھا گیا ہے۔ ان میں سے بہت سے گناہوں کو ہم بھی جانتے ہیں۔ مثلاً گانا گانا، جھوٹ بولنا، غیبت کرنا، فضول باتیں کرنا، جھوٹی شہادت دینا، دھوکہ دینا، الزام لگانا وغیرہ، یہ موٹے موٹے گناہ ہیں جن سے زبان کو بچانا ضروری ہے۔

مجلس میں زبان کی حفاظت کریں

اور جب آدمی دوسرے لوگوں کے ساتھ بیٹھتا ہے اس وقت عام طور پر وہ اپنی زبان کو بے لگام کردیتا ہے۔ ہماری عام عادت یہ ہے کہ اکیلے بیٹھیں گے تو خاموش بیٹھیں گے، لیکن جہاں ہمارے پاس کوئی ملنے والا آیا، یا ہم کسی کے پاس جاکر بیٹھے، اس وقت ہم نے اپنی زبان کو بے مہار کردیا۔ اب زبان سے کیا نکل رہا ہے، غیبت نکل رہی ہے، جھوٹ نکل رہا ہے، چغلی ہو رہی ہے، ہمیں اس کا کچھ احساس نہیں، نہ جانے کتنے گناہ ہم اس زبان سے کرتے رہتے ہیں۔ جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جب ہم مجلس سے اٹھتے ہیں تو کتنے ہی گناہ ہمارے اعمال نامے میں درج ہو چکے

ہوتے ہیں۔ اس لئے اس زبان کی حفاظت کرنے کی بڑی ضرورت ہے، یہ اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے اور آخرت میں ہمیں اس کا حساب دینا ہے۔

خاموشی کی عادت

اس کی حفاظت کا اصل طریقہ یہ ہے کہ ہم خاموش رہنے کی عادت بنائیں، اصل عادت بولنے کی نہ بنائیں۔ اور جہاں ضرورت ہو وہاں بلاشبہ بولیں، دین کی یا دنیا کی جہاں جائز ضرورت ہو، چاہے خوش طبعی ہو، چاہے اعتدال کے ساتھ کسی کو تکلیف پہنچائے بغیر ہنسی مذاق ہو، چاہے مزاج پرسی ہو، وہاں بقدر ضرورت بولیں۔ البتہ بلا ضرورت اور فضول بولنے کی عادت چھوڑ دیں اور زیادہ وقت خاموش رہیں۔ اور اس خاموشی میں کلمہ طیبہ لا الہ الا اللہ کا ورد کرتے رہیں۔ اور جب خاموش رہنے کی عادت پڑ جائے گی تو انشاء اللہ تعالیٰ فضول گوئی کا مرض جاتا رہے گا۔ پھر انشاء اللہ تعالیٰ گناہ کی دیگر باتیں بھی چھوٹنی شروع ہوجائیں گی۔ اور جب بولیں تو پہلے چند سیکنڈ کے لئے سوچیں کہ جو باتیں میں کرنا چاہ رہا ہوں، وہ فضول یا گناہ کی باتیں تو نہیں ہیں۔ جب اس طرح سوچ کر بولنے کی عادت ڈالیں گے تو انشاء اللہ رفتہ رفتہ اچھی باتیں زبان سے نکلنے کی عادت پڑجائے گی اور بری باتیں چھوٹنی شروع ہوجائیں گی۔ اب دعا فرمائیں اللہ تعالیٰ ہمیں زبان کی حفاظت کرنے کی توفیق عطاء فرمائے۔ اور حضرت لقمان علیہ السلام کی ان دونوں نصیحتوں پر عمل کرنے کی توفیق عطا فرمائے آمین۔

وآخر دعوانا ان الحمد للہ رب العالمین